



GEISTLICHES
ZENTRUM
SAN DAMIANO
HAMBURG

NEWSLETTER

NR. 3 / 2023

Liebe Leserinnen und Leser,

im August konnte man diese Sonnenblume auf unserer Website sehen. Ich hatte sie als sommerliches Bild gewählt, um die Mitteilung, dass das Geistliche Zentrum in der Sommerpause ist, etwas aufzulockern. Jetzt sind wir wieder da. Daher habe ich diese Information von der Website gelöscht. Dabei kamen mir ein paar Gedanken zu dem Bild, die ich gerne mit Ihnen teilen möchte: Ich liebe Sonnenblumen. Mit ihren großen, strahlendgelben Blüten wenden sie sich der Sonne zu. Doch auf diesem Foto verdeckt die Sonnenblume die Sonne. In der christlichen Bildsprache ist die Sonne oft ein Symbol für Christus. Wie oft verdecken die vielen Tätigkeiten, Gedanken und Sorgen des Alltags das, worauf es im Leben ankommt; das, was wirklich zählt? Dann könnte es sich lohnen, sich Zeit zu nehmen und genauer hinzuschauen; sich zu fragen, ob alles, was so wichtig erscheint auch wirklich wichtig ist. Worum geht es im eigenen Leben geht und worum möchte ich selber, dass es gehen soll?

Im Herbst bietet das Geistliche Zentrum wieder zahlreiche Möglichkeiten an, um anzuhalten und tiefer zu schauen, sowohl als Tagesveranstaltungen, wie bei den Oasentagen, oder über eine längere Zeit, wie in den Exerzitien nach Maß; sowohl



gemeinsam mit anderen als auch individuell ganz nach Ihren eigenen Bedürfnissen.

Gleichzeitig möchten wir im Advent wieder einen digitalen Adventskalender herausbringen. Diesmal wird er Worte und Geschichten der Ermutigung enthalten. Haben Sie ein Wort oder eine kurze Geschichte, mit der Sie andere ermutigen möchten? Ich sammle diese bis Ende Oktober und gestalte damit den neuen Adventskalender. Machen Sie mit, teilen Sie Ihre Geschichte bzw. Ihr Wort der Ermutigung mit mir und denen, die den Adventskalender lesen werden.

Ein Wort der Ermutigung stammt vom Alfred Delp SJ: *Die Welt ist Gottes so voll!*

Wenn das stimmt, dann gehen Sie auf Entdeckungstour, denn Gott lässt sich in der Welt finden!

Ihre Evelyn Krepele

AKTUELLE VERANSTALTUNGEN



Einzelexerziten nach Maß

Damit sie das Leben haben

(vgl. Joh. 10,10)

Einzelexerziten bieten Ihnen die Chance, Ihren Alltag hinter sich zu lassen, um zur Ruhe zu kommen, das eigene Leben in den Blick zu nehmen und viel Zeit für Gebet und Meditation zu haben. Im Gespräch mit der Begleitung haben Sie die Möglichkeit, Ihre Gedanken zu sortieren, Anregungen und Anleitung für die eigene Gebetszeit zu bekommen und Ihre Gebetserfahrungen zu reflektieren.

Elemente der Exerziten

persönliche und gemeinschaftliche Zeiten für Gebet, tägliches Einzelgespräch ggf. mit Anleitung zum Beten, durchgängiges Schweigen.

Termine

Freitag, 29. September 2023, bis Samstag, 07. Oktober 2023

Mittwoch, 27. Dezember 2023, bis Sonntag, 07. Januar 2024

Sie wählen innerhalb der angegebenen Zeiten, wann Sie Ihre Exerziten beginnen und beenden möchten.

Begleitung

Evelyn Krepele

TN-Beitrag

35 € für Übernachtung und Mittagessen pro Tag/Selbstverpflegung zu den anderen Mahlzeiten

Anmeldung im Geistlichen Zentrum

für den Termin im September bis zum 22. September 2023

für den Termin bis im Dezember zum 15. Dezember 2023



Große Exerziten im Alltag

für Menschen, die Erfahrungen mit ignatianischen Exerziten haben und ihre Christusbeziehung vertiefen möchten.

1. Etappe: Sonntag, 01. Oktober bis Weihnachten - 2. Etappe: bis Mitte Mai * Information und Anmeldung im persönlichen Gespräch mit Evelyn Krepele

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

VOR ORT weitere Informationen [hier](#)



Oasentag

Auszeit für die Seele

Elemente des Tages: Feier der Sonntagsmesse, Impulse, Zeiten der Stille, persönliche und gemeinschaftliche Gebetszeiten, ein einfaches Mittagessen, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Sonntag, 10. September, Samstag, 07. Oktober,

Sonntag 12. November und 10. Dezember, jeweils 9.30 - 16.00 Uhr



Kontemplativer Nachmittag

ein Nachmittag im achtsamen Schweigen

Elemente des Nachmittages: (biblischer) Impuls, Körperübung, Sitzen im stillen Gebet, meditatives Gehen, durchgängiges Schweigen.

Zweimonatliches Angebot, 2. Samstag in ungeraden Monaten

Samstag, 11. November und 13. Januar, jeweils 14.30 - 18.00 Uhr

ONLINE weitere Informationen [hier](#)



Bibel und Alltag

Bibelgespräch zum Evangelium des folgenden Sonntags

Monatlich, jeden 3. Mittwoch im Monat, jeweils 19.30 - 20.30 Uhr

20. September (Mt. 20,1-16a), **11. Oktober** (Mt. 22,1-14),

15. November (Mt. 25, 14-30) **20. Dezember** (Lk. 2,1-14)

Zoom-Meeting: Meeting-ID 999 0276 2787 - Kenncode 15 18 96

INDIVIDUELL weitere Informationen [hier](#)



Im Geistlichen Zentrum San Damiano

- ◆ eine Auszeit genießen
 - ◆ Tage der Stille erleben
 - ◆ Geistliche Begleitung in Anspruch nehmen
 - ◆ Exerzitien im Alltag oder vor Ort machen
- Jederzeit nach Absprache möglich.

AUSBLICKE

ER ist schon da!

Gottes Spuren im Alltag entdecken.

Exerzitien im Alltag
mit Impulse aus der ignatianischen Spiritualität

Termin: 01. - 24. Dezember

Trotz(t)dem! - Worte der Ermutigung

Ein digitaler Adventskalender
Abonnieren und vom 1. - 4. Advent täglich
einen Impuls zugesandt bekommen.

Chillen einmal anders

Einführung in die Meditation
für junge Leute ab 12

Termine nach Absprache

Vesper beten

Alle zwei Wochen gemeinsam mit
anderen die Vesper beten.

Termine nach Absprache

***Es gibt nur ein Heilmittel gegen grundlosen Hass
und das ist Liebe ohne Zweck und ohne Grund.***

Rabbi Kook (1865 – 1935)

**Soweit nichts anderes angegeben ist, sind unsere Veranstaltungen kostenfrei.
Über eine Spende für das Geistliche Zentrum freuen wir uns immer.**

Anmeldung für Veranstaltungen vor Ort bis drei Tage vor dem Termin. Online-Veranstaltungen erfordern keine Anmeldung. Abonnement des Newsletters bei E. Krepele.



**GEISTLICHES
ZENTRUM
SAN DAMIANO
HAMBURG**

Evelyn Krepele, Leitung
Speckenreye 41a | 22119 Hamburg
Mobil 0170 151 39 91
E-Mail e.krepele@st-franziskus-hamburg.de
Website www.san-damiano-hamburg.de



Spendenkonto: Pfarrei St. Franziskus, Darlehnskasse Münster,
IBAN DE59 4006 0265 0023 0439 04, Stichwort: Geistliches Zentrum San Damiano

Veranstaltungen im Überblick

Datum	Veranstaltung	Zielgruppe	Ort	Anmeldung
Sa. 04. Sep. 14.30 - 18.00	Kontemplativer Nachmittag Ein Nachmittag in achtsamen Schweigen	Interessierte	Geistl. Zentrum	im Geistlichen Zentrum
So. 10. Sep. 9.30 - 16.00	Oasen-Tag Auszeit für die Seele	Interessierte	Geistl. Zentrum	im Geistlichen Zentrum
Mi. 13. Sep. 19.00 - 20.30	Vorbereitungstreffen für die Pilgerreise nach Assisi	Angemeldete Teil- nehmer_innen	Gemein- dehaus	nicht mehr mög- lich
Mi. 20. Sep. 19.30 - 20.30	Bibel und Alltag Online-Bibelgespräch	Interessierte	Online	Link bei Anmel- dung
29. Sep. bis 07. Oktober	Damit sie das Leben haben Exerzitien nach Maß	Interessierte	Geistl. Zentrum	im Geistlichen Zentrum
Sa. 07. Okt. 10.00 - 16.00	Oasen-Tag Auszeit für die Seele	Interessierte	Geistl. Zentrum	im Geistlichen Zentrum
Mi. 11. Okt. 19.30 - 20.30	Bibel und Alltag Online-Bibelgespräch	Interessierte	Online	Link bei Anmel- dung
16. - 21. Okto- ber	Pilgerreise nach Assisi	Angemeldete Teil- nehmer_innen		nicht mehr mög- lich
Sa. 11. Nov. 14.30 - 18.00	Kontemplativer Nachmittag Ein Nachmittag in achtsamen Schweigen	Interessierte	Geistl. Zentrum	im Geistlichen Zentrum
So. 12. Nov. 9.30 - 16.00	Oasen-Tag Auszeit für die Seele	Interessierte	Geistl. Zentrum	im Geistlichen Zentrum
Mi. 15. Nov. 19.30 - 20.30	Bibel und Alltag Online-Bibelgespräch	Interessierte	Online	Link bei Anmel- dung

